

## ATELIERS POUR ADULTES - ENTENTE INTERMUNICIPALE - HIVER 2025

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
<b>Abdos-fesses-cuisses</b> Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis
<b>Anglais</b> Conversation débutant	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi	17 h 15 à 18 h 45	BOISBRIAND	110 \$
<b>Anglais</b> Conversation intermédiaire	Débutant ou équivalent	20 janvier (11 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 30	BOISBRIAND	110 \$
<b>Anglais</b> Conversation avancée	Intermédiaire ou équivalent	23 janvier (11 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h 30	BOISBRIAND	110 \$
<b>Aquarelle</b> Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h à 19 h 30	LORRAINE	170 \$ Boîte d'aquarelle et bloc papier à l'aquarelle
<b>Aquarelle</b> Débutant	Aucun	15 janvier (12 semaines)	Mercredi	9 h 30 à 12 h 30	ROSEMÈRE	187 \$ + matériel
<b>Atelier culinaire - Gâteau de pâques</b> Tous	Aucun	30 mars (1 atelier)	Dimanche	13 h 30 à 16 h 30	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
<b>Ateliers de créations littéraires</b> Tous	Aucun	27 janvier / 10 et 24 février / 10 et 24 mars / 7 avril	Lundi	13 h à 15 h 30	LORRAINE	115 \$ Stylo à l'encre et papier au choix
<b>Barre Fitness</b> Tous	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	18 h 45 à 19 h 45	LORRAINE	115 \$ Apportez votre tapis, bande élastique et poids légers
<b>Cardio 50 +</b> Tous	Aucun	27 janvier (12 semaines)	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	BOIS-DES-FILION	150 \$ Apportez votre tapis et élastique
<b>Cardio Étirements</b>	Aucun	20 janvier	Lundi	19 h 30 à 20 h 30	BOISBRIAND	115 \$
<b>Cardio Tonus</b>	Aucun	22 janvier	Mercredi	19 h 30 à 20 h 30	BOISBRIAND	115 \$
<b>Cardio-nordique (plein air)</b>	Aucun	14 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 10 h	BLAINVILLE	120 \$
<b>Cardio-raquette (plein air)</b>	Aucun	14 janvier (12 semaines) 16 janvier (12 semaines) Relâche 4-6 mars	Mardi Jeudi	19 h à 20 h 9 h à 10 h	BLAINVILLE	120 \$
<b>Céramique</b> Tous	Aucun	8 février (2 semaines)	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
<b>Céramique</b> Tous	Aucun	15 mars (2 semaines)	Samedi	13 h à 16 h	BOISBRIAND	50 \$
<b>Conditionnement physique pour 50 ans et mieux</b>	Aucun	07 janvier (9 semaines)	Mardi	9 h 15 à 10 h 15	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Conditionnement physique pour 50 ans et mieux	Aucun	09 janvier (9 semaines)	Jeudi	9 h à 10 h	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	60 \$
Danse en ligne 50+ Initiation	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi	13 h 15 à 14 h 15	BOISBRIAND	100 \$
Danse country en ligne Initiation	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi	18 h 30 à 19 h 35	BOISBRIAND	80 \$
Danse country en ligne Débutant intermédiaire	Avoir suivi le cours d'initiation	20 janvier (11 semaines)	Lundi	19 h 45 à 20 h 50	BOISBRIAND	80 \$
Danse country Débutant	Aucun	Lundi 27 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 20 h 15	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country Débutant	Aucun	15 janvier (14 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 05	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	87 \$
Danse country Intermédiaire	Avoir suivi débutant	Lundi 27 janvier (12 semaines)	Lundi	19h30 à 20h45	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country Intermédiaire	Débutant	15 janvier (14 semaines)	Mercredi	20 h 15 à 21 h 20	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	87 \$
Danse country partenaire Débutant	Aucun	Mardi 28 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h 30 à 19 h 30	BOIS-DES-FILION	72 \$
Danse country partenaire Intermédiaire	Avoir suivi le cours partenaire-Débutant	Mardi 28 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 40 à 20 h 40	BOIS-DES-FILION	72 \$
Espagnol Conversation 1	Aucun	22 janvier (11 semaines)	Mercredi	17 h 15 à 18 h 45	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol Conversation 2	Conversation 1 ou équivalent	22 janvier (11 semaines)	Mercredi	19 h à 20 h 30	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol Conversation 3	Conversation 2 ou équivalent	23 janvier (11 semaines)	Jeudi	17 h 15 à 18 h 45	BOISBRIAND	110 \$
Espagnol Débutant 2	Aucun	20 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h à 21 h	LORRAINE	175 \$ +25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices
Espagnol Intermédiaire	Débutant	22 janvier (12 semaines)	Mercredi	10 h à 12 h	LORRAINE	215 \$ + 25 \$ à 50 \$ supplémentaire pour le cahier d'exercices

Activité	Préalable	Date	Jour	Heure	Ville	Coût
Peinture à l'huile Niveau 1 et 2	0 à 8 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Jeudi	9h à 15 h 30	ROSEMÈRE	172 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveau 3	9 à 12 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Mercredi	13 h à 15 h 30	ROSEMÈRE	172 \$ + matériel
Peinture à l'huile Niveau 4	Plus de 12 ans d'expérience continue	15 janvier (12 semaines)	Mardi	9 h à 11 h 30	ROSEMÈRE	172 \$ + matériel
Powercross Tous	Aucun	21 janvier	Mardi ou jeudi	19h30 à 20h30	BOISBRIAND	70 \$
Qi Gong Tous	Aucun	3 mars (12 semaines)	Lundi	11 h à 12 h 15	LORRAINE	125 \$
Façonnage créatif Tous	Aucun	20 janvier (10 semaines) Relâche 3 mars	Lundi	13 h à 15 h ou 19 h à 21 h	BLAINVILLE	150 \$
Modelage d'argile	Aucun	14 mars (2 cours)	Vendredi	19 h à 21 h	BLAINVILLE	70 \$
Yoga Hatha Tous niveaux	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	18 h à 19 h	LORRAINE	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga Yin et restaurateur	Aucun	21 janvier (12 semaines)	Mardi	19 h 15 à 20 h 15	LORRAINE	125 \$ Apportez votre tapis, une couverture et un coussin/oreiller
Yoga Tous niveaux	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	11 h à 12 h	LORRAINE	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga dynamique Tous	Aucun	Jeudi 30 janvier (10 semaines)	Jeudi	18 h 15 à 19 h 15	BOIS-DES-FILION	125 \$ Apportez votre tapis
Yoga extra détente Tous	Aucun	Jeudi 30 janvier (10 semaines)	Jeudi	19 h 30 à 20 h 30	BOIS-DES-FILION	125 \$ Apportez votre tapis
Zumba Tous	Aucun	13 janvier (12 semaines)	Lundi	19 h 00 à 20 h 00	SAINTE-ANNE-DES-PLAINES	140 \$
Zumba Tous	Aucun	20 janvier (11 semaines)	Lundi et Mercredi	18 h 15 à 19 h 15	BOISBRIAND	115 \$
Zumba Tous	Aucun	Jeudi 30 janvier (12 semaines)	Jeudi	19h00 à 20h00	BOIS-DES-FILION	150 \$
Zumba Fitness Tous	Aucun	23 janvier (12 semaines)	Jeudi	19 h à 20 h	LORRAINE	110 \$